



AVIS DE COURSE

FINALE DE LA COUPE QUÉBEC 2024

23 ET 24 MARS 2024

CENTRE DE PLEIN-AIR MOUSKI
RIMOUSKI, QC





Chers athlètes,
Chers entraîneurs,
Chers spectateurs,

Le Centre de plein air Mouski et Mouski Nordique sont fiers de vous convier à la Finale de la Coupe Québec 2024 qui se tiendra à Rimouski les 23 et 24 mars prochains.

Les bénévoles du comité organisateur travaillent avec enthousiasme pour préparer cet événement et vous offrir un événement de haut niveau de même qu'un séjour des plus agréables.

Bienvenue à tous et à toutes!

Francis Roy
Chef de compétition

MERCI À NOS PARTENAIRES



Bénévolat

Le bénévolat constitue une excellente façon de faire partie de l'action tout en profitant d'une place privilégiée pour observer la course.

Si vous souhaitez donner du temps pendant votre séjour à Rimouski, veuillez nous contacter à course.mouski@gmail.com en précisant vos disponibilités de même que le type de tâche qui vous intéresse.

Merci!






1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

DATES

Samedi 23 et dimanche 24 mars 2024

SITE DES COMPÉTITIONS

Centre de plein air Mouski
230, route des Raquetteurs
Rimouski (Québec)

 [Cliquez ici pour voir l'emplacement sur une carte](#)

PROGRAMME


- Vendredi 22 mars :** Entraînement libre
- Samedi 23 mars :** Moyenne distance, style classique, départ de masse
- Dimanche 24 mars :** Relais sprint mixte, style libre

SANCTIONS ET RÈGLEMENTS

Les compétitions sont sanctionnées par : Nordiq Canada (NC)

- Ski de fond Québec (SFQ)

L'événement respectera les règlements en vigueur de Nordiq Canada et de Ski de fond Québec :

 [RCI-RCC \(Règlements des compétitions canadiennes\) avec précisions 2024](#)

 [Règlements officiels – Coupe Québec 2023-2024](#)

ENJEUX

- Points canadiens (*course de samedi*)
- Classement Coupe Québec (*course de samedi*)
- Prix remis aux 3 premières positions de chaque catégorie

COMITÉ DE COMPÉTITION

Chef de compétition :	Francis Roy	Adjoint :	Guy Cantin
Secrétaire d'épreuve :	Myriam Belzile		
Chef de stade :	Hugues Benoit		
Chef de parcours :	Patrice Petelle	Adjoint :	Emmanuel Joncas
Chef du chronométrage :	Sébastien Bolduc		
Chef des contrôleurs :	Charles-Olivier St-Jean	Adjoint :	Daniel Guay

JURY

Délégué technique :	Philippe Daoust
Délégué technique adjoint :	Daniel Bellerose
Directeur de compétition :	Francis Roy

Le jury, à son entière discrétion, pourra s'adjoindre tout expert pour l'aider à régir une course ou inviter à ses réunions toute personne à titre d'observateur. Les observateurs et les experts n'ont pas droit de vote aux réunions du jury.


RENSEIGNEMENTS ET COMMUNICATIONS

Une liste de diffusion par courriel de même qu'un groupe WhatsApp seront utilisés pour communiquer les informations pertinentes ou tout changement décrété pendant l'événement. Les entraîneurs doivent s'inscrire sur Zone4 afin de permettre au comité organisateur d'établir la liste de diffusion.


Pour rejoindre le groupe WhatsApp :

 [WhatsApp – Coupe Québec](#)

Pour toute question relative à l'événement :

 Rimouski_course.mouski@gmail.com

L'avis de course, le formulaire d'inscription, la liste de confirmation, les listes de départ et les résultats seront accessibles sur la page d'évènement Zone4 :

 [Page d'évènement Zone4 – Finale de la Coupe Québec 2024](#)

FARTAGE

Tous les farts avec fluor sont interdits :

 [Règlement sur les farts fluorés de Nordiq Canada](#)

RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

La réunion des entraîneurs aura lieu le vendredi 22 mars 2024 à 18 h sur la plateforme Zoom et portera sur les 2 jours de compétition. Le lien sera transmis par courriel à tous les entraîneurs qui se seront inscrits à ce titre sur Zone4. Veuillez noter que la présentation sera aussi publiée sur la page d'évènement Zone4 afin que tous puissent prendre connaissance des informations discutées.

DISTRIBUTION DES DOSSARDS

La distribution des dossards se fera au secrétariat de course à compter de 7 h chaque matin. Un représentant de chaque club est invité à venir récupérer le sac de dossards.

2. ÉPREUVES, ADMISSIBILITÉ ET INSCRIPTION

FORMAT DES COMPÉTITIONS ET CATÉGORIES

Samedi 23 mars 2024 : départs de masse, style classique

Catégorie	Années	Distance	Parcours
Volet « Coupe Québec »			
Sénior (femmes, hommes)	2003 et avant	15 km (3 x 5 km)	Rouge
M20 (femmes, hommes)	2004 et 2005	15 km (3 x 5 km)	Rouge
M18 (filles, garçons)	2006 et 2007	10 km (2 x 5 km)	Rouge
M16 (filles, garçons)	2008 et 2009	5 km (1 x 5 km)	Rouge
Paranordique debout (filles, garçons)	Tous âges	À confirmer	Jaune
Paranordique assis (filles, garçons)	Tous âges	À confirmer	Jaune
Volet régional			
M14 (filles, garçons)	2010 et 2011	4 km (1 x 4 km)	Bleu
M12 (filles, garçons)	2012 et 2013	4 km (2 x 2 km)	Jaune

Le positionnement sur la ligne de départ sera fait en fonction de la liste de point canadien (LPC) la plus récente. Les athlètes qui ne sont pas sur la LPC seront classés à la suite selon un tirage au sort.

Dimanche 24 mars 2024 : relais sprint mixte, style libre

Catégorie	Années	Distance	Parcours
Équipes conformes			
<i>Les équipes conformes sont composées de 3 athlètes du même club, avec au minimum un athlète de chaque sexe.</i>			
Open (U18 + Senior)	2007 et avant	2 x (3 x 0,7 km)	
Challenge (M14 + M16)	2008 à 2011	2 x (3 x 0,7 km)	
Relève (M10 + M12)	2012 à 2015	2 x (3 x 0,7 km)	
Équipes non conformes			
<i>Les équipes non conformes peuvent être composées d'athlètes de clubs différents ou tous du même sexe.</i>			
Open (U18 + Senior)	2007 et avant	2 x (3 x 0,7 km)	
Challenge (M14 + M16)	2008 à 2011	2 x (3 x 0,7 km)	
Relève (M10 + M12)	2012 à 2015	2 x (3 x 0,7 km)	

Chaque athlète devra effectuer 1 tour de 0,7 km à deux reprises. Les équipes seront réparties en vagues de 10 à 15 équipes selon le nombre d'inscriptions. La répartition des équipes et le positionnement sur la ligne de départ seront déterminés en additionnant les points canadiens sprint des 3 athlètes. Les 12 meilleures équipes des catégories Open et Challenge se classeront pour participer à la finale de leur catégorie respective. Veuillez noter qu'il n'y aura pas de finale pour les équipes conformes de la catégorie M10+M12 de même que pour les équipes non conformes.

Cartes des parcours et du stade

Voir en annexe pour la carte des parcours et du stade :

- **Annexe 1** : Carte des parcours (samedi)
- **Annexe 2** : Aménagement du stade (samedi)
- **Annexe 3** : Parcours du relais sprint (dimanche)



ADMISSIBILITÉ

Les épreuves sont ouvertes à tous. Les conditions suivantes s'appliquent :

Tous les skieurs doivent détenir une licence de course valide de Nordiq Canada ou une licence de compétition de niveau 2 de Nordiq Canada achetée en ligne lors de l'inscription pour chaque jour de compétition pour les catégories M14 à Senior.

Tous les skieurs du Québec doivent détenir une licence annuelle valide émise par Ski de fond Québec pour les catégories de la Coupe Québec, c'est-à-dire M16, M18, M20, M23 et Senior (moins de 30 ans). La licence annuelle SFQ est obligatoire pour les skieurs M16 à Senior pour obtenir des points en vue du classement cumulatif de la Coupe Québec. Lors de leur inscription, les skieurs M10, M12, M14 et Senior âgés de plus de 30 ans qui ne possèdent pas de licence annuelle doivent souscrire à une licence de jour de Ski de fond Québec pour chaque jour de compétition.

Skieurs canadiens d'une autre province que le Québec : La licence annuelle de ski de fond Québec n'est pas requise pour l'athlète hors Québec. La licence de course annuelle ou la licence de compétition de niveau 2 de Nordiq Canada est requise pour les M14 à Senior qui proviennent d'une autre province que le Québec.

INSCRIPTIONS

Seules les inscriptions en ligne effectuées sur la [plateforme Zone4](#) sont acceptées. Les frais d'inscription doivent être acquittés sur [Zone4](#), en plus des frais de transaction applicables. La période d'inscription débute le 27 février 2024 et se termine le 18 mars 2024 à 23 h 59. Les entraîneurs sont invités à s'enregistrer sur [Zone4](#) afin de permettre au comité organisateur d'établir une liste de diffusion qui sera utilisée pour communiquer les informations pertinentes ou tout changement décrété pendant l'événement. L'inscription pour les entraîneurs est gratuite.

Les frais d'inscription sont les suivants :

Catégorie	<u>Samedi</u> Style classique Départ de masse	<u>Dimanche</u> Relais sprint Style libre
M16 à Sénior, Paranordiques	45 \$ (+ redevance SFQ de 5 \$)	30 \$
M12 et M14	35 \$	20 \$
M10	---	20 \$

Veuillez noter que chaque athlète qui désire participer au relais sprint du dimanche doit acquitter le coût d'inscription. Il s'agit du coût par athlète, et non pour l'équipe. La formation des équipes se fera par un formulaire distinct et les entraîneurs auront jusqu'au 23 mars à 15 h pour indiquer la composition de leurs équipes.

Les demandes d'inscription reçues [par courriel](#) après le 18 mars seront sujettes à la décision du jury et soumises à des frais de retard de 20 \$, si acceptées. Les athlètes inscrits après le 18 mars perdent leur droit à un classement préférentiel.

Les frais d'inscription n'incluent pas les frais des licences de Nordiq Canada et de ski de fond Québec, le cas échéant.

Licence	Pour	Coût/course
Licence de compétition de niveau 2 – Nordiq Canada	Skieurs M14 et plus sans licence annuelle de Nordiq Canada	6 \$
Licence d'un jour – Ski de fond Québec	Skieurs du Québec (M10, M12, M14 ou 30 ans et plus) sans licence annuelle de Ski de fond Québec	5 \$

Il n'y aura aucun remboursement des frais d'inscription ou de frais pour les licences quotidiennes dans les cas où les skieurs ne se présentent pas à une ou plusieurs courses. Si l'événement devait être annulé, le comité organisateur remettra les frais d'inscription moins les coûts associés aux dépenses déjà encourues.

3. HORAIRE

Dimanche, 10 mars 2024	
23 h 59	Date limite pour informer le comité organisateur des besoins d'espace pour le fartage : Par courriel : course.mouski@gmail.com
Lundi, 18 mars 2024	
23 h 59	Fin de la période d'inscription en ligne sur Zone4
Mercredi, 20 mars 2024	
18 h	Publication de la liste de confirmation et de classement préférentiel
Jeudi, 21 mars 2024	
18 h	Échéance pour les corrections à la liste de confirmation et de classement préférentiel
21 h	Publication de la liste de départ préliminaire pour la course du samedi
Vendredi, 22 mars 2024	
13 h à 17 h	Accueil des compétiteurs / Entraînement libre / Ouverture de la salle de fartage
15 h	Fin de la période de vérification de la liste de départ pour la course du samedi
17 h	Publication de la liste de départ finale pour la course du samedi
18 h	Réunion des entraîneurs virtuelle pour les 2 jours de course
21 h	Fermeture salle de fartage
Samedi, 23 mars 2024	
6 h 00	Ouverture des pistes et de la salle de fartage
7 h	Ouverture du secrétariat et remise des dossards
8 h 45	Fermeture des pistes
9 h	Premier départ – Volet « Coupe Québec »
13 h	Premier départ – Volet régional
15 h	Fin de la période pour soumettre la composition des équipes de relais
17 h	Fermeture des pistes et de la salle de fartage
16 h 45 à 18 h	Accueil des invités / Gala Méritas (Club de golf L'Empress)
18 h 30	Début du service du souper / Gala Méritas (Club de golf L'Empress)
21 h	Publication de la liste de départ finale pour la course du dimanche
Dimanche, 24 mars 2024	
6 h 30	Ouverture des pistes et de la salle de fartage
7 h	Ouverture du secrétariat et remise des dossards
8 h 45	Fermeture des pistes
9 h	Qualifications – Relais Sprint – Équipes conformes (Open / Challenge / Relève)
10 h 45	Relais Sprint – Équipes non conformes (Open / Challenge / Relève)
11 h 30	Finales – Équipes conformes (Open / Challenge)
12 h	Fin de l'événement

* Cet horaire est sujet à changement. L'horaire final sera confirmé lors de la réunion des entraîneurs.

4. INSTALLATIONS ET SERVICES

STATIONNEMENT

Le Centre de plein air Mouski dispose d'une capacité d'environ 120 places de stationnement. Le stationnement en bordure de la route des Raquetteurs sera aussi permis. Le covoiturage est encouragé et la collaboration de tous est essentielle afin de maintenir une bonne circulation vers le site de compétition, notamment pour les véhicules d'urgence.

ACCÈS AUX SENTIERS

L'accès aux sentiers est offert gratuitement aux athlètes et aux entraîneurs dûment inscrits lors de la journée d'entraînement libre du vendredi, de même que lors des jours de compétition.

CHALET

Le chalet du centre de plein air Mouski est d'une superficie de 300 m² et peut accueillir environ 200 personnes. Des toilettes chimiques seront aussi disponibles à l'extérieur.

INSTALLATIONS DE FARTAGE

Un espace de stationnement sans accès à l'électricité sera disponible pour les remorques de fartage. Les tentes d'équipe sont permises et pourront être montées à proximité du garage avec accès à l'électricité. Un certain nombre d'espaces de fartage intérieurs seront offerts dans le garage et au sous-sol du chalet, avec accès à l'électricité.



Les équipes doivent informer le comité organisateur à course.mouski@gmail.com de leurs besoins d'espace afin de planifier l'aménagement des lieux, et ce, au plus tard le 10 mars 2024. Les équipes sont encouragées à fournir leur propre alimentation électrique si possible.

SUVEILLANCE DU SITE

Veuillez noter qu'il n'y aura aucune surveillance du site après la fermeture du chalet et de la salle de fartage.

ALIMENTATION

Un service de restauration sera offert au Centre de plein air Mouski pendant l'événement, mais les quantités sont limitées. Ceux et celles qui veulent réserver un repas sont invités à le faire en utilisant le lien ci-bas. Un four micro-ondes sera accessible sur le site. Veuillez noter que l'épicerie la plus proche est située à 8 km du centre de ski.



[Formulaire de réservation - Repas](#)

HÉBERGEMENT

La Ville de Rimouski offre différentes possibilités d'hébergement. La plupart des établissements sont situés à une vingtaine de kilomètres du site de compétition. Pour consulter la liste des hôtels, des motels, des gîtes et des auberges accessibles, veuillez visiter le site web de Tourisme Rimouski :



[Où dormir à Rimouski - Tourisme Rimouski](#)


OBJETS PERDUS

Les objets trouvés seront conservés au secrétariat de course et pourront être réclamés à cet endroit.

5. BANQUET ET GALA MÉRITAS

Le Gala Méritas de fin de saison de Ski de fond Québec se tiendra le samedi 23 mars 2024 au **Club de Golf l'Empress**, situé au 365, rue du Golf à Rimouski.



 [Cliquez ici pour voir l'emplacement sur une carte](#)

Veillez noter que la capacité maximale est de 300 personnes, et l'événement s'adresse aux athlètes M16 et plus et à leurs accompagnateurs, parents et entraîneurs.

Le banquet consiste en un souper trois services, et les convives doivent faire le choix du menu lors de l'achat de leur billet :

- Mignon de porc farci aux pommes sauce Cognac
- Pavé de saumon et son pesto de basilic
- Ratatouille et tofu grillé

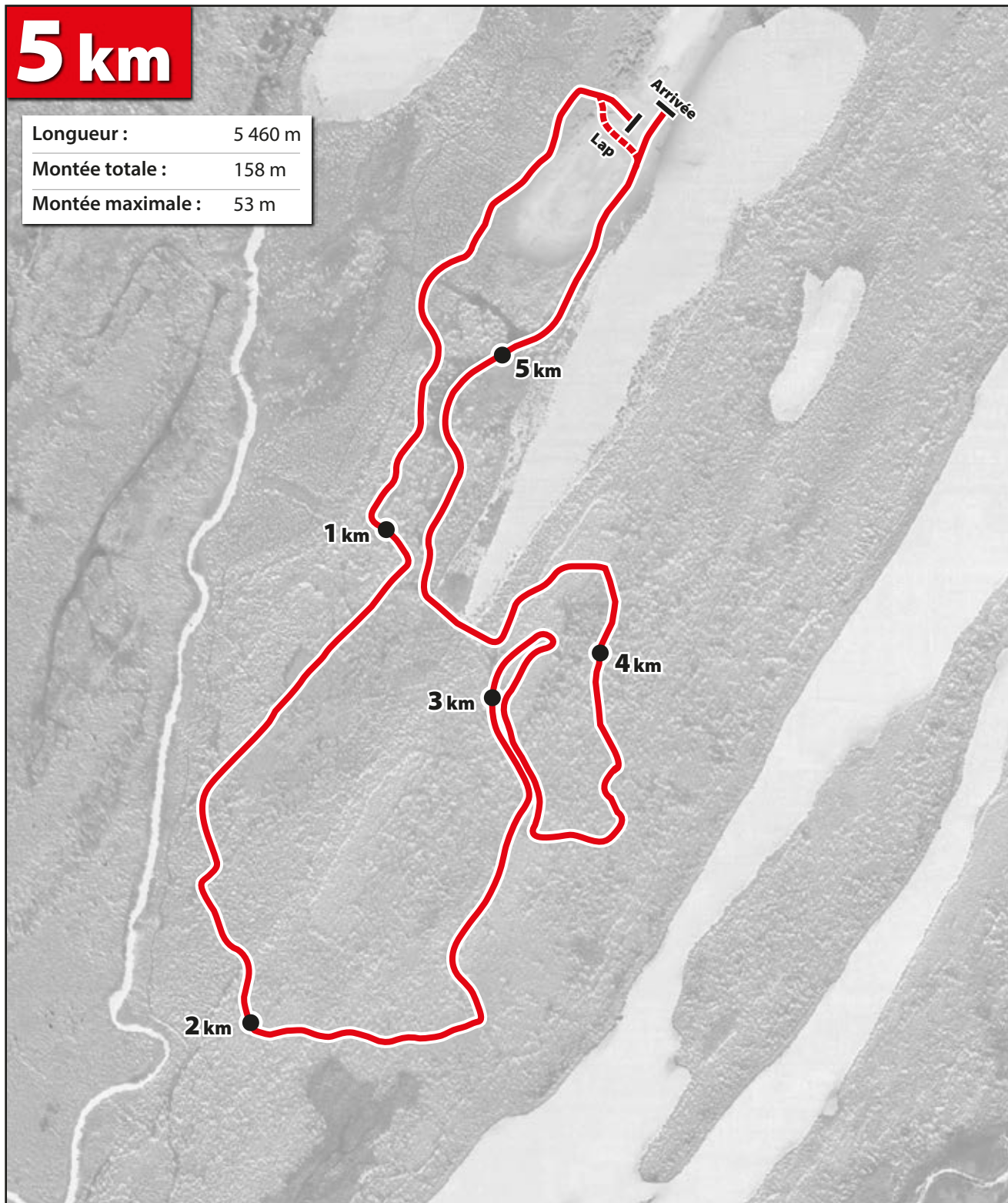
En cas d'allergie ou d'intolérance, veuillez le mentionner lors de l'achat du billet à l'aide du champ prévu à cette fin.

Les billets pour le banquet doivent être achetés via le formulaire d'inscription à l'événement sur [Zone4](#). Le coût du billet est de 53,48 \$ par personne, taxes incluses.

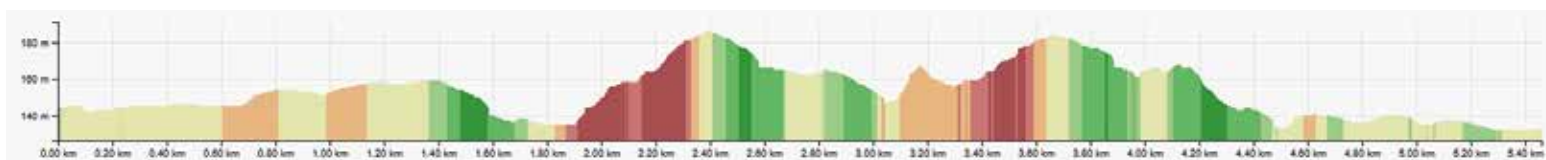
L'arrivée des invité.e.s se fera à compter de 16 h 45 jusqu'à 18 h et le repas est prévu à 18 h 30.



ANNEXE 1 : CARTE DES PARCOURS (SAMEDI)

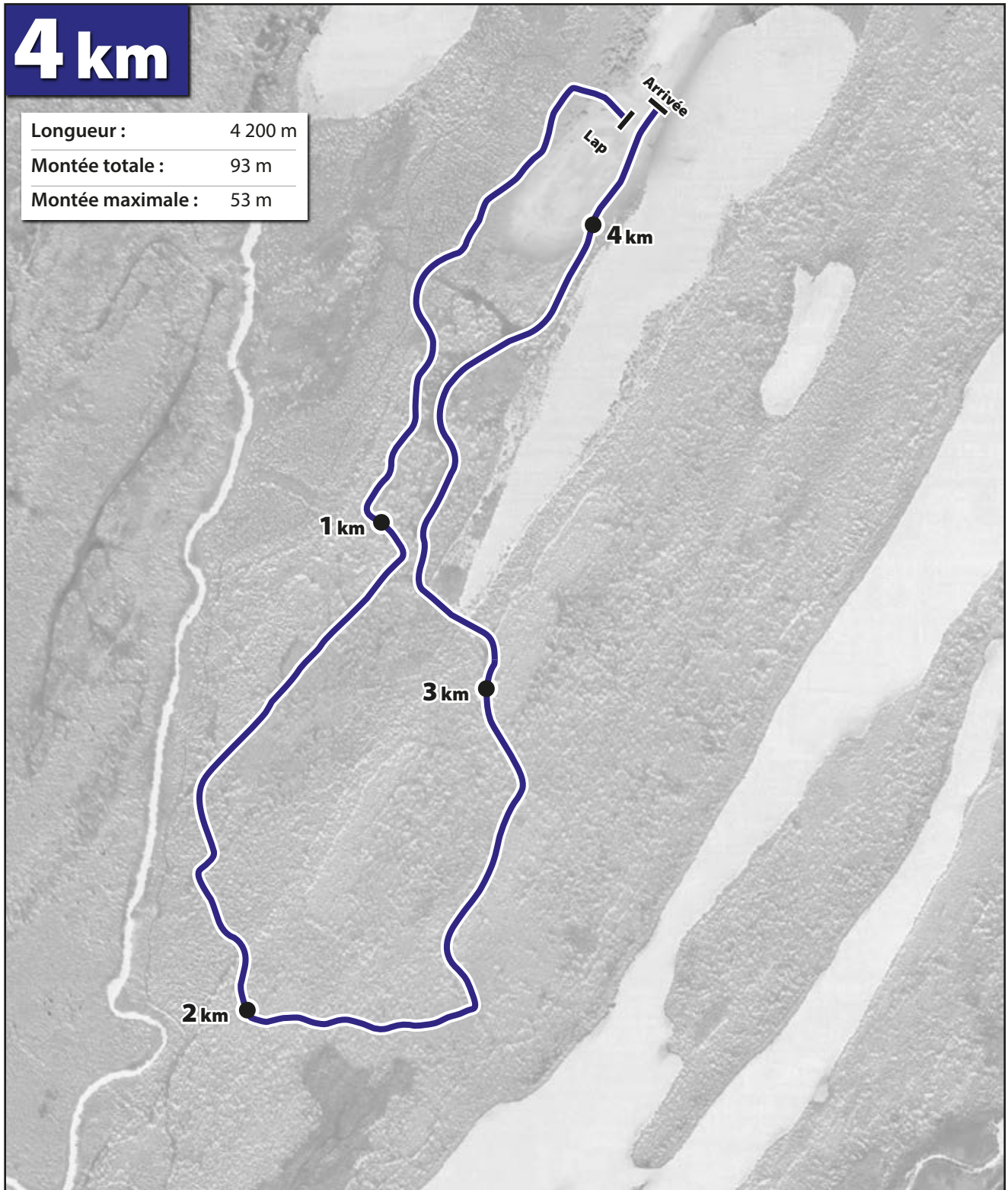


Dénivelé

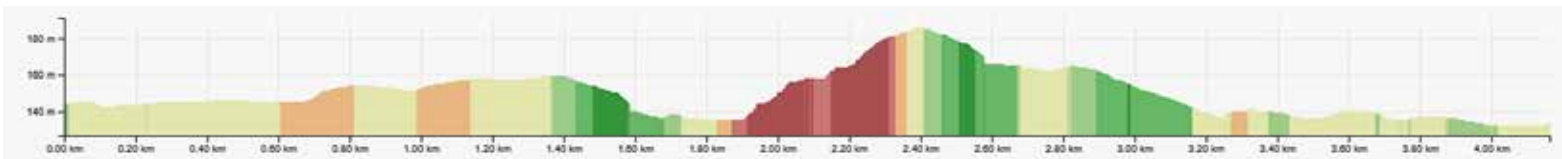


4 km

Longueur :	4 200 m
Montée totale :	93 m
Montée maximale :	53 m

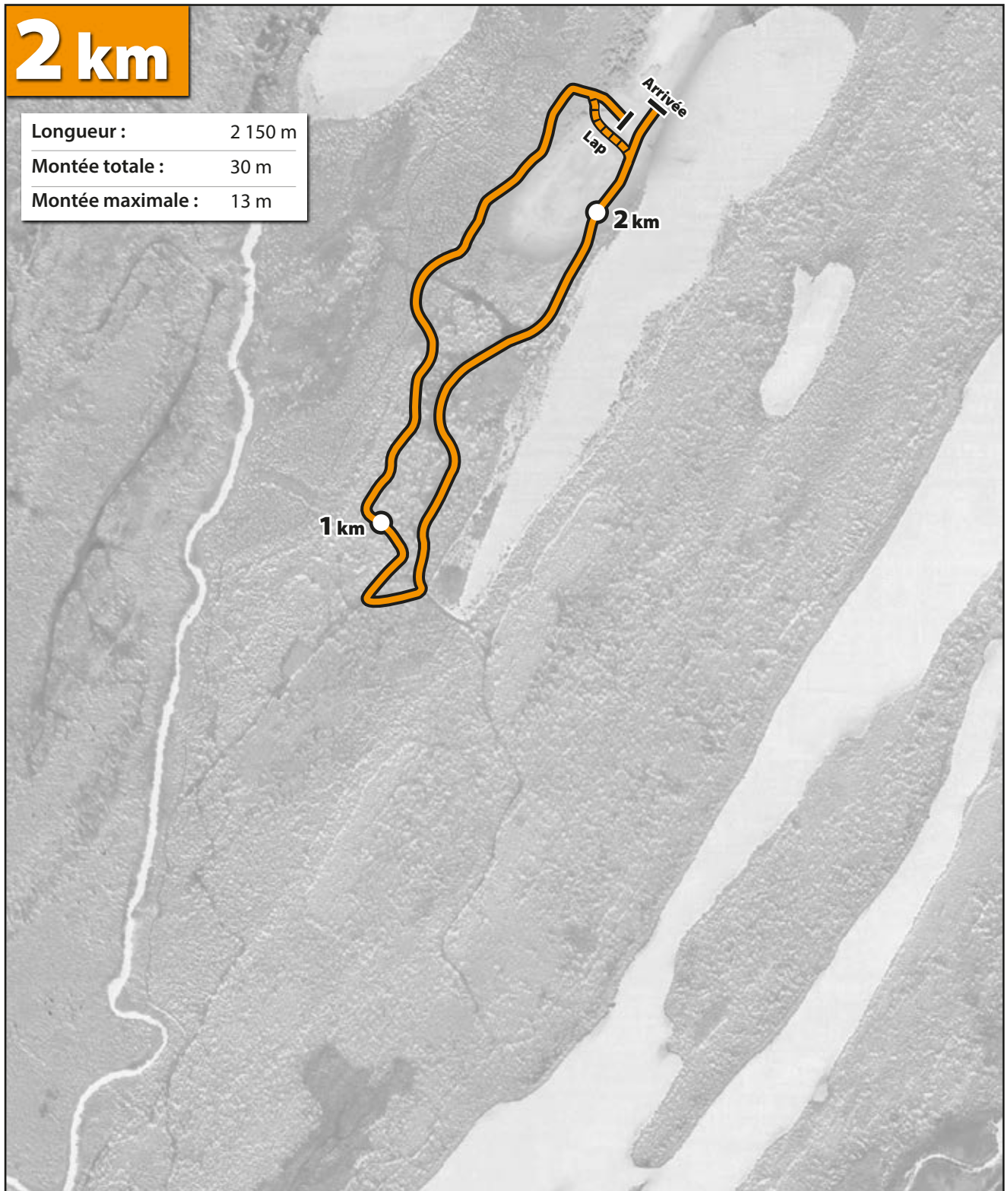


Dénivelé

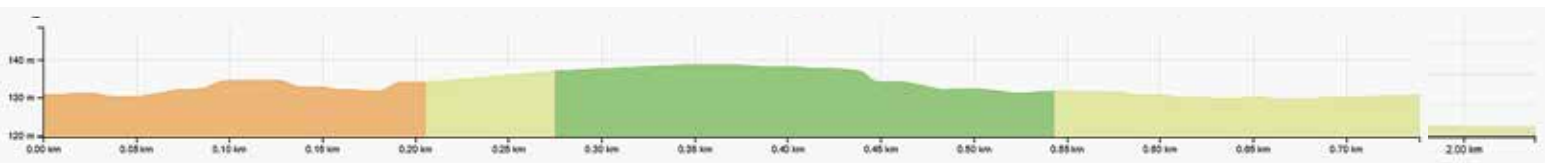


2 km

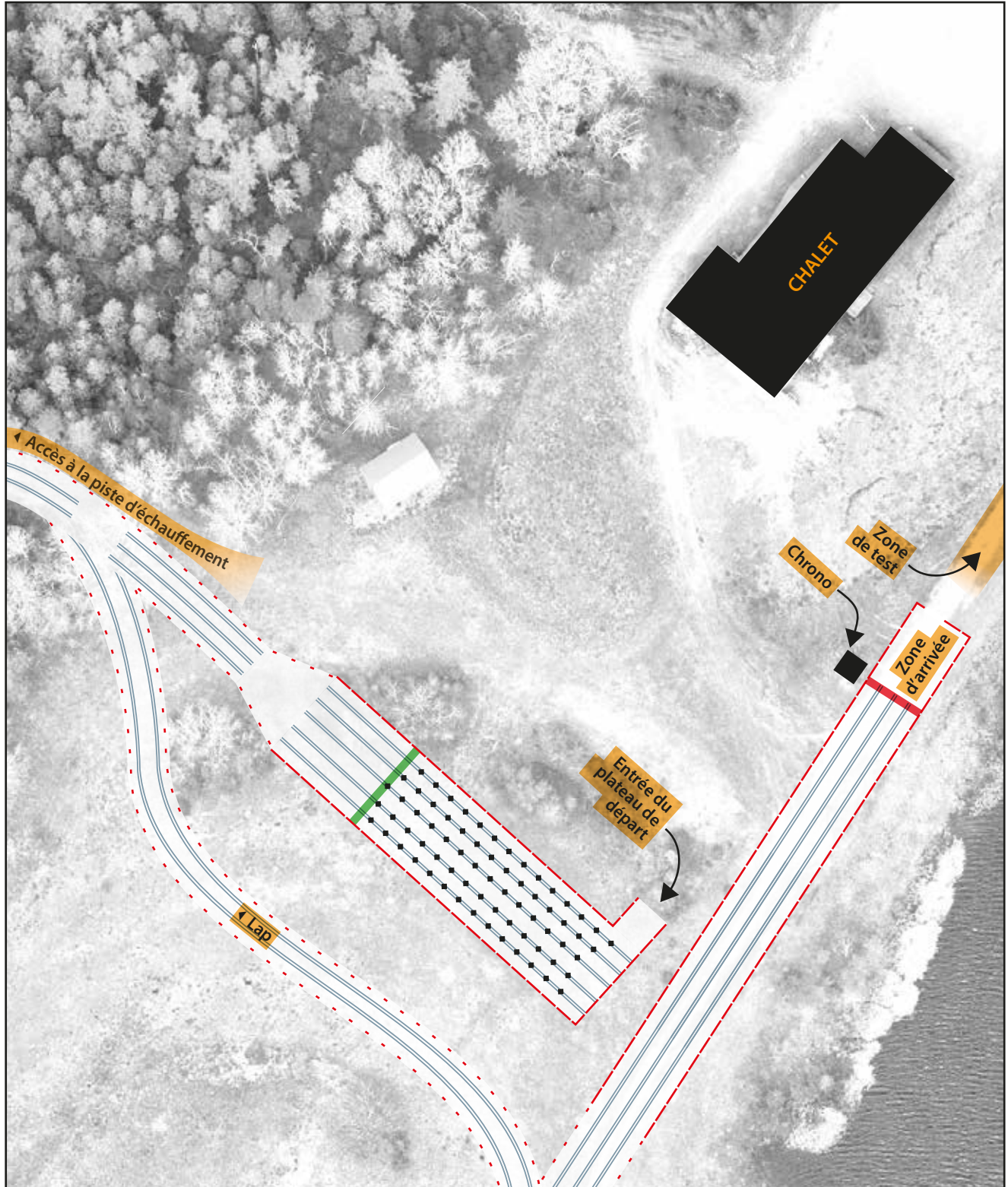
Longueur :	2 150 m
Montée totale :	30 m
Montée maximale :	13 m



Dénivelé



ANNEXE 2 : AMÉNAGEMENT DU STADE (SAMEDI)



ANNEXE 3 : PARCOURS DU RELAIS SPRINT (DIMANCHE)

0,7 km

Longueur :	700 m
Montée totale :	15 m
Montée maximale :	5 m

